



SUTTA INTI

*Pelatihan
MBI DKI Jakarta
Sesi 5
2 Mei 2016*



ĀNĀPĀNASATI
SATIPATTHĀNA

B. Nyanabhadrā



ĀNĀPĀNASATI

MAKNA ĀNĀPĀNASATI

- **Ānāpāna**: Napas masuk, napas keluar
- **Sati**: Sadar sepenuhnya, eling, terawasi, terjaga, ingat
- **Ānāpānasati**: Merasakan sensasi badan jasmani yang ditimbulkan oleh pergerakan napas dalam konteks sadar sepenuhnya
- Teknik ini tercatat dalam kitab Pali (Ānāpānasati Sutta: Majjhima Nikāya 118) dan 大藏經 / Taisho Tripitaka (大安般守意經: Maha Ānāpānasmṛti: Saṃyuktāgama 815)



MENYADARI NAPAS

.....

1. Napas masuk / keluar
2. Ikuti napas masuk / keluar
3. Menyadari badan jasmani
4. Merelaksakan seluruh badan jasmani
5. Merasakan sukacita
6. Merasakan kebahagiaan
7. Merasakan keberadaan perasaan perih
8. Meredakan perasaan perih



MENYADARI NAPAS

.....

9. Menyadari kehadiran batin
10. Memulihkan kekuatan batin
11. Konsentrasi pada batin
12. Melepaskan batin
13. Merenungkan ketidakkekalan
14. Merenungkan lenyapnya ketidakkekalan
15. Merenungkan tentang lahir dan mati
16. Merenungkan tentang melepaskan

SATIPATṬHĀNA

- **Sati:** Sadar sepenuhnya, eling, terawasi, terjaga, ingat
- **Upaṭṭhāna:** Pengawasan, Pemindaian
- **Paṭṭhāna:** Titik bermula, fondasi, landasan, menitikberatkan pada sebuah objek pada satu waktu untuk mencapai kesadaran sepenuhnya
- **Ānāpānasati:** Merasakan sensasi badan jasmani yang ditimbulkan oleh pergerakan napas dalam konteks sadar sepenuhnya
- Teknik ini tercatat dalam kitab Pali (Ānāpānasati Sutta: Majjhima Nikāya 118) dan 大藏經 / Taisho Tripitaka (大安般守意經: Ekottara Āgama: Maha Ānāpānasmṛti, Taisho Tripitaka 602)

“

Ketika dia (biku) berjalan maka ia tahu sedang berjalan, ketika berdiri ia tahu sedang berdiri, ketika duduk ia tahu sedang duduk, dan ketika berbaring ia tahu sedang berbaring

-Dīgha Nikāya II:290, Mahāsatipaṭṭhāna Sutta

Tetrad	Satipaṭṭhāna	Ānāpānasati
1	Merenungkan Badan Jasmani	1. Napas masuk / keluar
		2. Ikuti Napas masuk / keluar
		3. Menyadari seluruh badan jasmani
		4. Merelaksakan seluruh badan jasmani
2	Merenungkan Perasaan	5. Merasakan sukacita
		6. Merasakan kebahagiaan
		7. Merasakan keberadaan perasaan tidak nyaman (kepedihan)
		8. Meredakan perasaan tidak nyaman (kepedihan)
3	Merenungkan Batin	9. Menyadari kehadiran batin
		10. Memulihkan kekuatan batin
		11. Konsentrasi pada batin
		12. Melepaskan batin
4	Merenungkan fenomena	13. Merenungkan ketidakkekalan
		14. Merenungkan lenyapnya ketidakkekalan
		15. Merenungkan tentang lahir dan mati (nirvana)
		16. Merenungkan tentang melepaskan



TUJUH FAKTOR PENCERAHAN

.....
Sad Bojjhaṅgā / Sapta Bodhyanga

- Sati: Sadar sepenuhnya
- Dharma Vicaya: Menyelidiki
- Viriya: Semangat
- Piti: Sukacita dari meditasi
- Passaddhi: Relaksasi, damai, hening bening
- Samadhi: Konsentrasi
- Upekkha: Non diskriminasi



Dharma Vicaya: Menatap mendalam secara seksama (yoniso manasikāra bahulīkāro) atas baji/tidak bajik (kusalā-akusalā), terpuji/tercela (sāvajjā-anavajjā), mulia-hina (hīna-pañītā), keji-baik (kaṇha-sukka)

- *Samyutta Nikaya 46:2*



Delapan fenomena dunia (*Attha Loka dhamma*): Untung-rugi, sukses-gagal, puji-hina, derita-bahagia

- *Dhammapada, Panditavagga VI:76-89*